

ほほえみ



第160号

(医) 録三会 美濃加茂市 太田町 2825	
太田病院	TEL 0574-26-1251
クリニック	TEL 0574-26-2220
中部台ケアセンター	TEL 0574-23-1155
更紗	TEL 0574-23-1011
つるかめ訪問看護	TEL 0574-27-6535
居宅介護支援事業所	TEL 0574-23-0600
中部長寿支援センター	TEL 0574-49-8591

保険証の利用は 令和8年7月まで！！

従来の保険証が利用できるのは、今年の7月末までです。

8月以降は利用できなくなるため、受診時には「マイナ保険証」又は「資格確認証」の提示が必要になります。

＜マイナ保険証＞



＜資格確認証＞



7月までに やっておくことは・・・

早めの
準備を！

①マイナンバーカードを
持っている方



「保険証利用登録」を完了させる
(当院のカードリーダーで出来ます)

②マイナンバーカードを
持っていない方



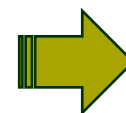
「資格確認書」を準備する
(保険者に確認してください)

③75歳以上の方



「資格確認書」を保管する
(自治体から届きます)

④転職・退職予定のある方



「新しい保険者」での手続きをする
(新しい勤め先へ確認して下さい)

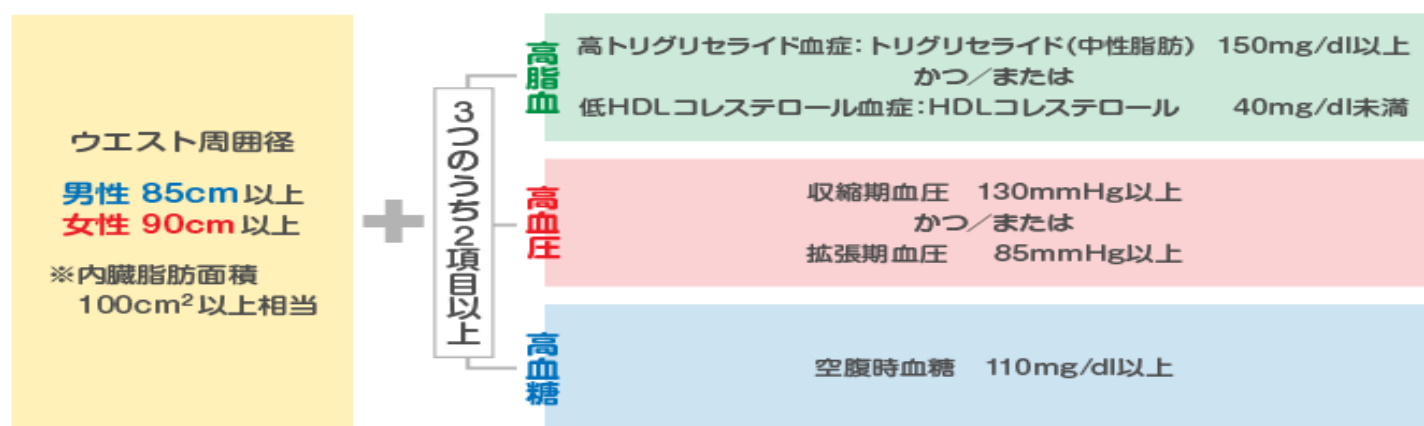


本当はすごく危険！！ メタボの恐怖

「少しお腹が出てきた程度だし、体調も悪くないから平気。」なんて思っている方は多いと思います。でもそれ、軽く考えていると大変なことになるかも・・・では、「メタボ」は何が悪いのでしょうか？

◆「メタボ」(メタボリックシンドローム)とは？

メタボとは、内臓脂肪が過剰に蓄積された「**内臓脂肪型肥満**」に加え、**高脂血・高血圧・高血糖**という生活習慣病リスクが複数重なっている状態を言います。



太った状態には、内臓に脂肪が蓄積する**内臓脂肪型肥満**と、皮下組織に脂肪が蓄積する**皮下脂肪型肥満**があります。

内臓脂肪型肥満	腸管などの内臓の周囲に脂肪がたまりお腹がぼっこりする、男性に多い
皮下脂肪型肥満	二の腕・腰回り・おしりなどの皮下に脂肪がたまり、つまむことができる、女性に多い

◆こんな人は要注意！！

- ・ 満腹まで食べる
- ・ 間食・夜食をとることが多い
- ・ 味が濃く、脂っこい食事が多い
- ・ 緑黄色野菜が少ない
- ・ 甘い飲食物が大好き
- ・ 運動が少ない(座り仕事が多い、エレベーターをよく使う、あまり歩かない)
- ・ 飲酒や喫煙が多い



◆「メタボ」は何が悪いの？

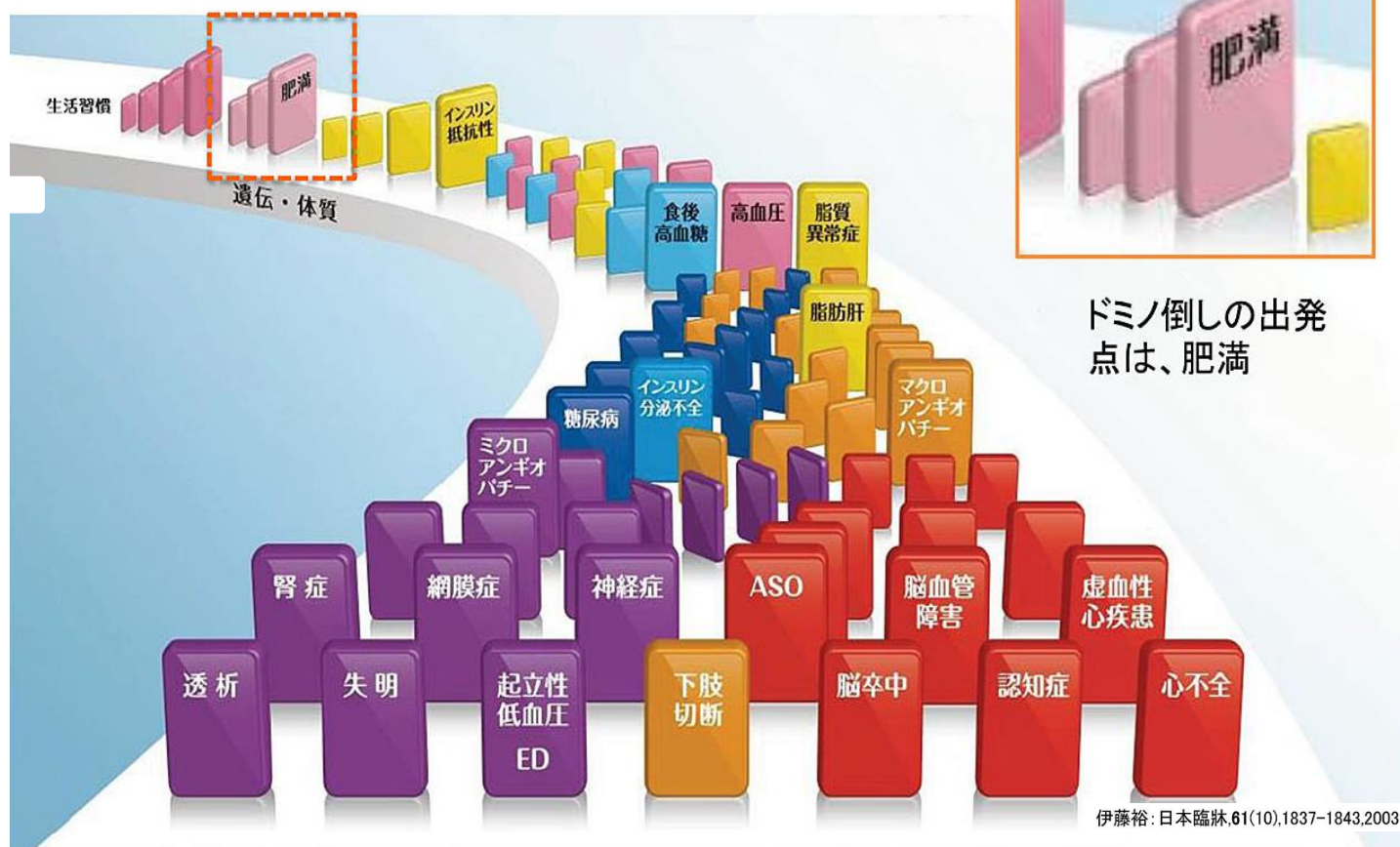
メタボの本質的な問題は、複数のリスクが相互に影響し、①動脈硬化を急速に進行させることにあります。動脈硬化が進行すると、②心筋梗塞や③脳卒中など命に直結する病気の発症リスクが高まります。さらに、③糖尿病や脂肪肝、④慢性腎臓病（CKD）などの疾患も合併しやすく、一度発症すると完全な回復が難しく、長期的な治療が必要になります。

そのため、早期発見・早期対策が非常に重要となります。

◆「メタボリックドミノ」とは？

肥満を起点に高血圧や脂質異常、糖尿病などの生活習慣病が次々と連鎖的に（まるでドミノ倒しのように）発症し、最終的に心筋梗塞や脳卒中などの重篤な疾患に至る過程を指します。

メタボリックドミノ



今は「ちょっと太っているだけ」でも、知らぬ間に大変な疾患に至ってしまうかもしれません。

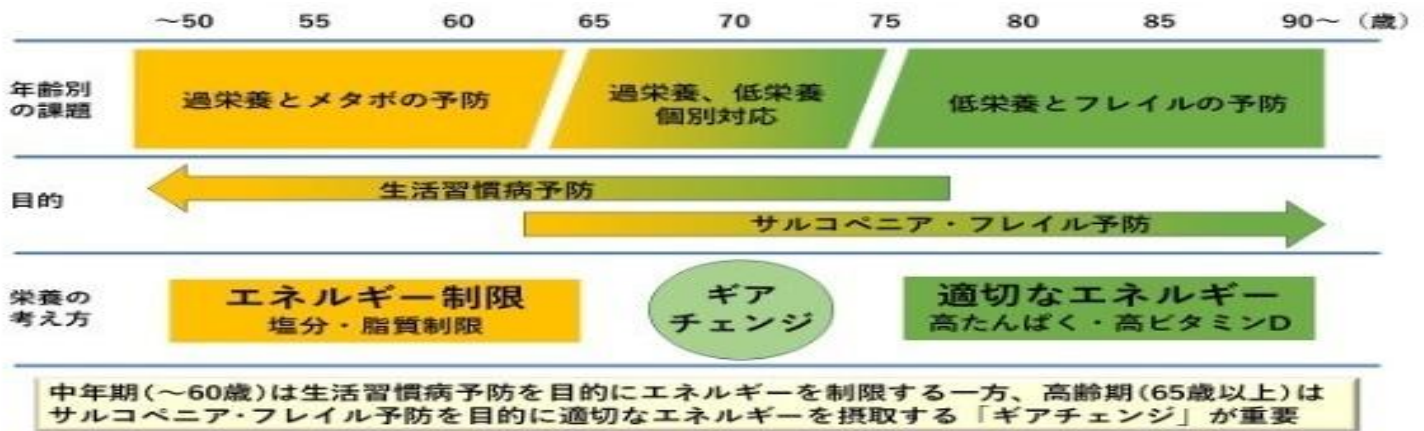
肥満はその最初のひとコマであり、早期の対策が不可欠です。



◆「メタボ」対策

1. 食生活の改善

- 夜遅くの食事や高カロリー間食を控えましょう。
- 年齢に応じたエネルギーの摂取に気を付けましょう。



葛谷雅文. 医事新報 4797:41-47, 2016より改変

2. 運動の習慣化

- ウォーキングやサイクリングなど軽度の有酸素運動を毎日続けましょう
- 徒歩や階段利用など日常生活での活動量を増やしましょう。

3. 生活習慣の改善

- 喫煙や過度の飲酒を控えましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。
- 血圧、血糖、脂質の数値を定期的に確認し、必要に応じて受診しましょう。

太田メディカルクリニックからのお知らせ

★休診

※変更する場合もありますので、受付窓口近くの掲示板にてご確認ください。

呉 東 進	医 師	5 / 7 (木)
日 江 井 賢	医 師	5 / 8 (金)
齋 藤 真 理 子	医 師	5 / 14 (木)
井 藤 孝	医 師	6 / 26 (金) ～ 6 / 27 (土)

★休日急患診療所当番日

* 5月31日（日） * 6月28日（日）

※受付時間 9：00～16：30

あとかき

もうすぐ始まる梅雨。雨の日に独特の匂いを感じることはありませんか？雨の降り始めの匂いには「ペトリコール」（ギリシャ語で「石のエッセンス」）という名前がついていて、植物が放出する油が雨水と混ざった時に発する匂いなのだそうです。また、雨上がりに感じる匂いは「ゲオスミン」（ギリシャ語で「大地の匂い」）と呼ばれていて土壌中のバクテリアが作り出す有機化合物から発生しているのだそう。どちらの匂いも、植物やバクテリアが作り出す「自然の産物」だったんですね。

次回は令和8年7月6日（月）に発行予定です <経営企画部>